

# PROGRAMA GENERAL

## NIVELES USAG “G.A.M” – COLOMBIA







### NORMAS TÉCNICAS:

- ✓ Programa olímpico de competencia USAG GAM 2017-2020.
- ✓ Videos del USA Gymnastics Program.

### COMPETENCIAS NACIONALES:

- 1° parada, Campeonato nacional de niveles USAG, Sogamoso del 5-7 de Mayo.
- 2ª parada, Campeonato sudamericano de niveles USAG, Bogotá de 27 de Julio al 3 de Agosto.
- 3° parada, Campeonato nacional de niveles USAG, Cartagena del 28-30 de Octubre.
- 4° parada, Campeonato nacional de niveles USAG, Cali del 11-13 de Noviembre.

### APARATOS DE COMPETENCIA:

NIVEL 3	EJERCICIOS DE PISO	SALTO		
				
NIVELES 4-5	EJERCICIOS DE PISO	BARRAS PARALELAS	SALTO	BARRA FIJA
				

## NIVELES DE COMPETENCIA:

NIVEL	NOTA BASE	VIRTUOSISMO	ATERRIJAZE PLANTADO	BONOS ESPECÍFICOS	NOTA MÁXIMA POR APARATO	NOTA MÁXIMA EN LA GENERAL
3	PARTICIPACIÓN NOTA MÁXIMA 10.0					20.0
4	9.5	0.3	0.2	1.0	11.0 (SALTO 10.0)	43.0
5	9.5	0.3	0.2	1.5	11.5 (SALTO 10.0)	44.5

\*Los equipos se conforman con un mínimo de 3 y máximo de 4 gimnastas.

## DETERMINACIÓN DE LAS EDADES Y NIVEL DE COMPETENCIA:

- ✓ La edad de los deportistas será con año calendario, no se tendrá en cuenta el mes de nacimiento:
  - \* Ejemplo: 2017-2007=10
- ✓ El puntaje mínimo para pasar de nivel comprende el **80%** del desarrollo técnico en los niveles 3, y **85%** para los niveles 4 y 5.

NIVEL	PUNTAJE
3	16,00
4	36.5
5	37.8

- ✓ El ascenso de nivel se realiza una vez al año.
- ✓ No se permite regresar de nivel o volver a presentar el mismo, a menos que se presente una justificación técnica por motivos de lesión o

enfermedad que determine un tiempo de ausencia en los entrenamientos.

### **HOMOLOGACION DEL AGE GROUP:**

USAG	AGE GROUP
3	X
4	AC1
5	AC2

### **UNIFORME:**

- ✓ En nivel 3 (nivel de participación), se permite presentarse en camiseta y pantaloneta, siempre y cuando sus demás compañeros tengan el mismo vestuario.
- ✓ Del nivel 4 y 5, es opcional el uso de trusa, (en ejercicios de piso y salto al caballete con pantaloneta/en barras paralelas y barra fija pantalón largo).
- ✓ Se puede utilizar guantes (grips), zapatillas y protectores de tobillos o muñecas.
- ✓ No se permite el uso de accesorios como manillas, pulseras, cadenas, aretes o cualquier otro objeto que afecte la integridad del deportista.

### **NORMAS DE SEGURIDAD:**

- ✓ Para los aparatos de salto al caballete y barra fija es obligatorio la presencia del entrenador o asistente técnico.
- ✓ Para los ejercicios de suelo y caballete con arzones, el entrenador o asistente técnico, NO puede estar dentro del área de competencia pero si lo más cercano en caso de una caída.

- ✓ Los entrenadores no pueden estar en la competencia con sandalias o zapatos abiertos, sombreros o gorras, botones, broches, ni accesorios que afecten la integridad del deportista.

### **MEDIDAS Y AJUSTE DE APARATOS:**

<b>APARATO</b>	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>
<b>PISO</b>	2x12 m	12x12 m
<b>CABALLETE</b>	1.00 m	1.35 m
<b>BARRAS PARALELAS</b>	1.20 m	2.00 m
<b>BARRA FIJA</b>	2.00 m	2.80 m

### **RECLAMOS:**

La comisión técnica solo permite reclamos sobre la nota D (no se permite reclamar la nota E). Se tendrá en cuenta el siguiente procedimiento:

1er reclamo: Sin costo.

2do reclamo: 100.000

La objeción solo la puede hacer el entrenador (no deportistas, ni padres de familia), en caso de ser favorable para la delegación, se retorna el dinero, si no el dinero quedara a manos de la federación.